ROCZNIKI PSYCHOLOGICZNE / ANNALS OF PSYCHOLOGY
2015, XVIII, 3, 261-268

JADWIGA MAŁGORZATA RAKOWSKA
Uniwersytet Warszawski
Wydział Psychologii

WYNIKI BADAŃ Z OBSZARU PSYCHOLOGII W PRAKTYCE PSYCHOTERAPII

Wspólnym celem artykułów zawartych w niniejszym numerze *Roczników Psychologicznych* jest wyjaśnienie niektórych spośród psychologicznych mechanizmów działania psychoterapii za pomocą wyników badań z różnych obszarów psychologii. Potrzebę prowadzenia takich analiz uzasadnia stan badań nad psychoterapią, z których wynika, że psychoterapia działa, natomiast nie wiadomo, jak czy też – dlaczego. Takie analizy są prowadzone zgodnie z paradygmatem praktyki klinicznej opartej na dowodach naukowych, który sugeruje, że potencjalnym źródłem odpowiedzi na pytania lub rozstrzygnięć kontrowersji powstających w praktyce psychoterapii mogą być wszelkie dostępne wyniki badań. Artykuły w tym numerze *Roczników* ilustrują praktyczną realizację tego postulatu, wykorzystując wyniki badań z obszaru psychologii w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania powstałe w praktyce psychoterapii. Cztery z nich dotyczą uwarunkowań skuteczności interwencji psychoterapeutycznych i wyjaśniają takie kwestie, jak: (1) u kogo i jak modyfikować radzenie sobie ze stresem w celu zapobiegania nawrotom objawów zaburzeń psychicznych; (2) jak postępować z negatywnymi emocjami u pacjentów; (3) w jakich okolicznościach pacjenci mają szansę zmienić zachowanie pod wpływem wglądu w zjawisko przeniesienia; (4) jakie są skutki postrzegania pacjentów przez psychoterapeutów w świetle stereotypowych założeń oraz czy i jak psychoterapeuci mogą kontrolować takie postrzeganie. Piąty artykuł dotyczy zmian w funkcjonowaniu psychicznym u pacjentów poddanych psychoterapii i jest odpowiedzią na pytanie, na czym polega udział transformacji obrazu własnej osoby w zmianie zachowań pacjentów pod wpływem psychoterapii.

Słowa kluczowe: praktyka psychoterapii, wyniki badań nad psychoterapią, wyniki badań z zakresu psychologii.

Adres do korespondencji: JADWIGA MAŁGORZATA RAKOWSKA – Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, ul. Stawki 5/7, 00-183 Warszawa; e-mail: jadwiga.rakowska@psych.uw.edu.pl

WPROWADZENIE

Tytuł niniejszego numeru *Roczników Psychologicznych* – „Wyniki badań z obszaru psychologii w służbie psychoterapii” – wyraża cel, jaki przyświecał zawartym w nim artykułom. Jest nim wyjaśnienie wybranych psychologicznych mechanizmów działania psychoterapii przy użyciu wyników badań z odpowiednich dziedzin psychologii. Uzasadnia go mała użyteczność badań nad skutecznością psychoterapii i brak badań nad mechanizmami zmiany, wspiera zaś zasada praktyki klinicznej opartej na dowodach naukowych, wymagająca korzystania ze wszelkich dostępnych wyników badań w celu udzielenia odpowiedzi na pytanie praktyczne lub wyjaśnienia kontrowersji dotyczącej praktyki klinicznej. Wyniki badań mają albo uzupełnić wiedzę kliniczną klinicysty przez dostarczenie odpowiedzi na pytanie lub wyjaśnienie kontrowersji, których nie można uzupełnić, albo wyjaśnić za pomocą informacji w literaturze czy też zweryfikować wiedzę kliniczną klinicysty, która jest dostępna w literaturze.

Artykuły przedstawione w tym numerze *Roczników* poszukują odpowiedzi na pytania związane z praktyką psychoterapii, których nie dostarcza literatura obejmująca wiedzę kliniczną opartą na teoriach, które wyjaśniają, jak zachodzi zmiana w funkcjonowaniu psychicznym pacjentów poddanych psychoterapii. Cztery z nich dotyczą skuteczności psychoterapii, piąty – zmian w funkcjonowaniu psychicznym uzyskiwanych przez pacjentów poddanych psychoterapii. Spośród czterech, jeden odnosi się do skuteczności interwencji psychologicznych w zależności od typu pacjentów, drugi w zależności od typu problemów rozwiązywanych w psychoterapii, trzeci bada uwarunkowania skuteczności jednej interwencji w zależności od typu pacjentów i sposobu jej stosowania, czwarty koncentruje się na jakości relacji terapeutycznej.

ROLA WYNIKÓW BADAŃ W PRAKTYCE KLINICZNEJ OPARTEJ NA DOWODACH NAUKOWYCH

Koncepcja praktyki klinicznej opartej na dowodach naukowych wymaga włączenia wyników badań do procesu podejmowania decyzji dotyczących diagnozy, rokowań i interwencji. Dowody naukowe rozumiane są tu jako wyniki badań naukowych wyprowadzone z systematycznie zebranych danych – przez obserwację i eksperyment, drogą formułowania pytań i testowania hipotez (Satterfield i in., 2009). Koncepcja ta zakłada, że klinicysta powinien podejmować decyzje dotyczące diagnozy, rokowań i interwencji indywidualnego pacjenta

według następującego wzorca. Po pierwsze, klinicysta powinien uwzględniać szeroko pojęte wartości preferowane przez pacjenta, przejawiające się w jego potrzebach, preferencjach i specyficznych cechach (Satterfield i in., 2009). Po drugie, klinicysta powinien uwzględniać własne zasoby – w postaci wiedzy klinicznej, praktycznego doświadczenia i umiejętności (Satterfield i in., 2009). Po trzecie, klinicysta powinien korzystać z wszelkich dostępnych wyników badań istotnych z punktu widzenia potrzeb indywidualnego pacjenta (*American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice*, 2006), gdy pojawia się pytanie lub kontrowersja dotycząca diagnozy, rokowań i interwencji.

Ten paradygmat uprawiania praktyki klinicznej powstał w celu wypełnienia istniejącej luki między dostępnymi wynikami badań a ich wykorzystaniem w praktyce. Na przykład, w medycynie proces wdrażania odkrycia naukowego do praktyki trwa 17 lat i tylko 15-40% decyzji klinicznych opiera się na wiedzy z badań (Institute of Medicine, 2001). Można wnioskować przez analogię, że podobnie rzecz się ma z innymi dziedzinami praktyki klinicznej. Uprawianie praktyki klinicznej według tego paradygmatu wymaga od klinicystów weryfikowania wiedzy klinicznej. Służą temu takie na przykład pytania: „na jakiej podstawie wybieram tę metodę leczenia tego pacjenta", „jakie wyniki badań leżą u podstaw tego wyboru", „czy te wyniki badań pochodzą z badania przeprowadzonego poprawnie pod względem metodologicznym", „w przypadku jakich pacjentów ta metoda skutkuje, a w przypadku jakich nie jest ona skuteczna". Zadawanie podobnych pytań weryfikuje wiedzę kliniczną opartą na tradycji, popularności lub autorytecie.

UŻYTECZNOŚĆ WYNIKÓW BADAŃ NAD PSYCHOTERAPIĄ W PRAKTYKTYCE PSYCHOTERAPII

Jakie dowody naukowe z zakresu psychoterapii może znaleźć w literaturze praktyk? Znajdzie w niej wyniki badań nad skutecznością psychoterapii. Dowie się, że w wielu kontrolowanych badaniach klinicznych nad dorosłymi, dziećmi i młodzieżą wykazano jej skuteczność. Stwierdzono w nich większą redukcję objawów określonych zaburzeń psychicznych w grupach, w których zastosowano określone interwencje psychoterapeutyczne, w porównaniu z grupami, w których tych interwencji nie zastosowano (Rakowska, 2005). Celem kontrolowanych badań nad skutecznością psychoterapii jest wykazanie, że istnieje przyczynowa zależność między zastosowaniem określonej interwencji a uzyskaniem

przez pacjentów eliminacji objawów określonego zaburzenia. Ze względu na duży stopień pewności wniosków kontrolowanych badań klinicznych uzasadniają one potrzebę usług psychologicznych w placówkach społecznej służby zdrowia i w praktyce prywatnej (Rakowska, 2011a). Zarazem pozostawiły one wiele pytań – istotnych z punktu widzenia praktyki klinicznej – bez odpowiedzi. Na przykład: czy interwencje wsparte empirycznie nadają się do stosowania w warunkach naturalnych; które z nich są bardziej, a które mniej skuteczne w leczeniu określonych zaburzeń psychicznych; czy i jak zastosować interwencję, która okazała się skuteczna w homogenicznej pod względem zaburzeń populacji, gdy pacjenci w warunkach naturalnych prezentują zaburzenia mieszane; czy życie osób poddanych działaniu tych interwencji zmienia się na lepsze.

Podsumowując, kontrolowane badania kliniczne nad skutecznością interwencji psychologicznych, mimo że uzasadniają potrzebę istnienia praktyki klinicznej psychoterapii, są mało użyteczne, gdy pojawia się pytanie lub kontrowersja dotycząca interwencji u indywidualnego pacjenta.

Teorie psychologiczne, z których interwencje psychologiczne są wywiedzione, dostarczają praktyce psychoterapii wskazań, jak leczyć. Wyjaśniają one, jak i dlaczego następuje zmiana w funkcjonowaniu psychicznym poddanych psychoterapii pacjentów. Jednak te teoretyczne założenia nie zostały zweryfikowane empirycznie. Możliwe, iż kierowanie się nimi w praktyce nie prowadzi do korzystnych rezultatów, podczas gdy inne, niedoceniane mechanizmy mają większy potencjał, aby doprowadzić do uzyskania przez pacjentów korzystnej zmiany. Przyszłe badania weryfikujące założenia teoretyczne psychoterapii, dotyczące mechanizmów uzyskiwania przez pacjentów korzystnej zmiany terapeutycznej, powinny dostarczyć informacji na temat zmiennych pośredniczących w relacji między interwencją wywiedzioną z teorii a jej skutkiem (Rakowska, 2011b). I tak informacja z badań o tym, jakie procesy psychiczne pośredniczą w relacji między działaniem interwencji a jej skutkiem, powinna wskazać praktykom, co trzeba zmienić w zakresie funkcjonowania psychicznego pacjentów, aby uzyskać ten skutek. Z kolei informacja z badań o tym, jaka zmienna modyfikuje relację interwencja–efekt, określając, u kogo i w jakich warunkach efekt interwencji jest większy lub mniejszy, powinna wskazać praktykom, że specyficzna interwencja jest bardziej lub mniej skuteczna w zależności od typu zaburzenia pacjentów, od ich cech oraz od cech psychoterapeutów.

Podsumowując, rozpoczynające się badania nad mechanizmami zmiany w psychoterapii są obiecującym źródłem informacji użytecznych dla praktyki klinicznej, gdy pojawia się pytanie lub kontrowersja dotycząca interwencji u indywidualnego pacjenta, jednak są kwestią przyszłości.

UŻYTECZNOŚĆ WYNIKÓW BADAŃ Z OBSZARU PSYCHOLOGII W PRAKTYCE PSYCHOTERAPII – PRZEWIDYWANE MOŻLIWOŚCI

Obecnie dostępnym źródłem informacji potencjalnie użytecznych dla praktyki psychoterapii są wyniki badań z różnych dziedzin psychologii. Mogą one dostarczyć odpowiedzi na pytanie lub wyjaśnień kontrowersji związanych z praktyką, których teorie psychoterapii nie dostarczają. Na przykład, gdy problem pacjenta jest złożony, jaką wybrać metodę oddziaływania, jak usunąć przeszkody w jego rozwiązaniu i jak ocenić postępy w terapii. Wyniki badań mogą także służyć weryfikowaniu trafności wiedzy teoretycznej, na podstawie której psychoterapeuci podejmują decyzje dotyczące interwencji, i w ten sposób zapobiegać nietrafnym decyzjom. Na przykład można się spodziewać nietrafnego doboru interwencji, gdy problem pacjenta, uwarunkowany czynnikami w jego otoczeniu społecznym, zostanie ujęty przez klinicystę zgodnie z uznawaną przez niego teorią psychoterapii jako wyraz działania czynników intrapsychicznych.

Kompetencje w zakresie prowadzenia praktyki klinicznej opartej na dowodach naukowych obejmują biegłość w formułowaniu pytań natury praktycznej, szukaniu dowodów naukowych i ocenianiu ich wiarygodności (Satterfield i in., 2009). Wykorzystanie dowodów naukowych zawartych w literaturze z różnych dziedzin psychologii w celu znalezienia odpowiedzi na pytanie lub wyjaśnienia kontrowersji dotyczących interwencji psychoterapeutycznych wymaga oceny ich przydatności i wiarygodności. Jednym z kryteriów oceny przydatności dowodów naukowych z tego źródła jest odpowiedź na pytanie, czy uprawniona jest ekstrapolacja wyników badań przeprowadzonych na próbie złożonej z reprezentantów ogółu populacji, w której większość osób nie ma zaburzeń psychicznych, na populację osób z zaburzeniami psychicznymi. Ocena przydatności wyników badań z różnych dziedzin psychologii dla praktyki psychoterapii w tym aspekcie wymaga umiejętności krytycznego myślenia.

Krytyczne myślenie ma rangę podstawowej umiejętności w ocenie dowodów naukowych. Oznacza ono „[…] zdolność i chęć oceniania poglądów i formułowania obiektywnych sądów na podstawie dobrze uzasadnionych dowodów i wyników badań, a nie na emocjach lub niepewnych źródłach. Ci, którzy mają tę umiejętność, są w stanie poszukiwać błędów w argumentacji i podważać twierdzenia, które nie mają uzasadnienia. Są świadomi, że krytyka jakichś racji nie oznacza krytyki osoby, która te racje przedstawia, i są gotowi zaangażować się w dyskusję dotyczącą uzasadnienia idei. Krytyczne myślenie […] obejmuje też zdolność do konstruktywnej kreatywności – zdolność formułowania alternatyw-

nych wyjaśnień dla wydarzeń i zjawisk, dostrzegania implikacji odkryć, których dostarczają badania, i stosowania nowej wiedzy do rozwiązywania społecznych i osobistych problemów pacjenta" (Wade i Travis, 2009, s. 7). Użycie tak rozumianego krytycznego myślenia do oceny przydatności wyników badań empirycznych zawartych w literaturze z różnych dziedzin psychologii i ich wiarygodności jest podstawą formułowania trafnych odpowiedzi lub wyjaśnień kontrowersji dotyczących praktyki psychoterapii, zarówno wtedy, gdy celem jest weryfikowanie teorii psychoterapii, jak wtedy, gdy celem jest poszukiwanie odpowiedzi na pytania lub wyjaśnień kontrowersji, których teorie nie dostarczają.

Podsumowując, posiadanie kompetencji w zakresie prowadzenia praktyki psychoterapii opartej na dowodach naukowych, obejmujących biegłość w formułowaniu pytań natury praktycznej, szukaniu dowodów naukowych i w ocenianiu ich przydatności oraz wiarygodności, sprawia, że potencjalnie użyteczne dla praktyki psychoterapii źródło informacji w postaci wyników badań z różnych dziedzin psychologii staje się źródłem dostępnym.

UŻYTECZNOŚĆ WYNIKÓW BADAŃ Z OBSZARU PSYCHOLOGII W PRAKTYCE PSYCHOTERAPII – PRAKTYCZNA EGZEMPLIFIKACJA

Artykuły przedstawione w tym numerze *Roczników Psychologicznych* łączy wspólny cel, którym jest rozpoznawanie obszarów wiedzy naukowej w różnych dziedzinach psychologii, która ma potencjalne zastosowanie w psychoterapii. Powstanie tych tekstów zostało zainspirowane dyskusjami między praktykami a naukowcami z różnych dziedzin psychologii, które toczyły się podczas II sympozjum z cyklu „Psychologia i psychoterapia", zatytułowanego „Psychiczne mechanizmy zmian w psychoterapii"; odbyło się ono w dniach 16-17 listopada 2012 roku w Warszawie. Poniżej są zamieszczone informacje, z jakich obszarów naukowej wiedzy psychologicznej korzystali autorzy artykułów i na jakie pytania związane z praktyką psychoterapii dzięki temu odpowiedzieli.

Artykuł „Modyfikowanie radzenia sobie ze stresem metodą zapobiegania nawrotom objawów zaburzeń psychicznych" (Rakowska, Dziurska, Ziętalewicz, Pawłowski i Tworus, 2015) wykorzystuje wyniki badań z zakresu skutków odroczonych psychoterapii, psychopatologii – udziału stresu w etiologii zaburzeń psychicznych, jak również z obszaru psychologii stresu i radzenia sobie ze stresem, w celu sformułowania odpowiedzi na dwa pytania natury praktycznej dotyczące skuteczności psychoterapii, mianowicie: (1) w przypadku jakich zaburzeń

psychicznych potrzebne jest zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem, aby dzięki temu zapobiec nawrotom objawów, oraz (2) na czym ono miałoby polegać, aby osiągnąć taki skutek.

W artykule „Poprawianie emocji w psychoterapii" (Trzebińska i Gabińska, 2015) na podstawie wyników badań z zakresu psychologii emocji oraz badań nad skutecznością różnych psychologicznych interwencji w przebiegu reakcji emocjonalnych zaproponowano odpowiedzi na dwa pytania: (1) czy pełniejsze uświadamianie sobie własnych emocji i skuteczniejsze ich kontrolowanie w przypadku każdego problemu emocjonalnego wystarczają do jego rozwiązania oraz (2) w jaki sposób można w psychoterapii wpływać na zmianę emocji, których treść, a nie sposób przeżywania zakłóca adaptację.

W artykule „Przeniesienie i jego użyteczność w psychoterapii w świetle badań empirycznych" (Suszek, Wegner i Maliszewski, 2015) wykorzystano wyniki badań z obszarów skuteczności psychoterapii psychodynamicznej oraz psychologii społecznego poznania, by odpowiedzieć na dwa pytania, z których pierwsze ma charakter teoretyczny, a drugie praktyczny: (1) czy opisane na gruncie psychoanalizy zjawisko przeniesienia postaw (lub innych treści psychicznych) pierwotnie przejawianych wobec znaczących osób z przeszłości na inną osobę znajduje potwierdzenie w badaniach; (2) w jakich okolicznościach interpretowanie przez psychoterapeutę przeniesienia na niego postaw pacjenta w stosunku do osób znaczących w dzieciństwie podczas psychoterapii psychodynamicznej prowadzi do zmiany zachowań u pacjenta, a w jakich okolicznościach ta technika nie przynosi takiego rezultatu.

W artykule „Czynniki sprzyjające i niesprzyjające podmiotowemu spostrzeganiu pacjenta przez terapeutę" (Tarnowska, Kofta i Jedliński, 2015) wykorzystane zostały wyniki badań dotyczące uwarunkowań skuteczności psychoterapii, a także z zakresu psychologii społecznej. Autorzy poszukują w nim odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób psychoterapeuci mogą zwiększać szanse na budowanie relacji z pacjentami, które sprzyjałyby osiąganiu pozytywnych zmian dzięki postrzeganiu pacjentów bez przyjętych uprzednio stereotypowych założeń.

Artykuł „Zmiany w Ja w toku psychoterapii" (Huflejt-Łukasik, Bąk, Styła, i Klajs, 2015) wykorzystuje wyniki badań z obszarów skuteczności psychoterapii i psychologii osobowości dotyczące zmian w treści i strukturze Ja, by odpowiedzieć na pytania: (1) co zmienia się w obrazie Ja w toku psychoterapii – struktura czy treść i jakie są mechanizmy tych zmian oraz (2) jak zmiany w obrazie Ja przejawiają się w zmianie zachowania pacjentów i czy towarzyszą każdej zmianie zachowania osiągniętej przez nich w psychoterapii.

LITERATURA CYTOWANA

American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist, 61*, 271-285.

Concato, J., Shah, N. i Horowitz, T. I. (2000). *Treatment manuals do not improve outcomes*. W: J. Norcross, R. Levant i L. Beautler (red.), *Evidence-based practices in mental health: Debate and dialogue on the fundamental questions*. Washington, DC: American Psychological Association.

Huflejt-Łukasik, M., Bąk, W., Styła, R. i Klajs, K. (2015). Zmiany w Ja w toku psychoterapii. *Roczniki Psychologiczne, 18*(3), 433-448.

Institute of Medicine (2001). *Crossing the Quality Chasm: A new Health System for the 21st Century*. Washington, DC: Institute of Medicine.

Rakowska, J. M. (2005). *Skuteczność psychoterapii*. Warszawa: Scholar.

Rakowska, J. M. (2011a). Użyteczność kliniczna interwencji psychoterapeutycznych wspartych empirycznie. *Roczniki Psychologiczne, 14*(1), 7-22.

Rakowska, J. M. (2011b). Użyteczność kliniczna interwencji psychoterapeutycznych wspartych empirycznie – podsumowanie dyskusji. *Roczniki Psychologiczne, 14*(1), 69-89.

Rakowska, J. M., Dziurska, A., Ziętalewicz, U., Pawłowski, P. i Tworus, R. (2015). Modyfikowanie radzenia sobie ze stresem metodą zapobiegania nawrotom objawów zaburzeń psychicznych. *Roczniki Psychologiczne, 18*(3), 277-293.

Satterfield, J., Spring, B., Browson, R. C., Mullen, J., Newhouse, R., Walker, B. i Whitlock, E. P. (2009). Toward a transdisciplinary model of evidence-based practice. *The Milbank Quarterly, 87*, 368-390.

Suszek, H., Wegner, E. i Maliszewski, N. (2015). Przeniesienie i jego użyteczność w psychoterapii w świetle badań empirycznych. *Roczniki Psychologiczne, 18*(3), 345-362.

Trzebińska, E. i Gabińska, A. (2015). Poprawianie emocji w psychoterapii. *Roczniki Psychologiczne, 18*(3), 313-327.

Tarnowska, M., Kofta, M. i Jedliński, K. (2015). Czynniki sprzyjające i niesprzyjające podmiotowemu spostrzeganiu pacjenta przez terapeutę. *Roczniki Psychologiczne, 18*(3), 381-406.

Wade, C. i Travis, C. (2009). *Psychology*. Upper Saddle River: Prentice-Hall.